MAÎTRISEZ VOTRE APPAREIL

L'AFFICHAGE:

Temps écoulé:

Votre cadence en coups par minue, mise à jour à chaque coups.

Cumul depuis le départ (affichage en 4 unités au choix):

- Vitesse Moyenne aux 500 m
- Mètres parcourus
- Calories «brûlées»
- Watts: puissance moyennée depuis le départ

Ce que vous réalisez à chaque coups (affichage possible en 3 unités):

- Vitesse / 500 m (temps que vous réaliseriez pour parcourir 500 m en bateaux à la même cadence et puissance).
- Calories / heure: calories brûlées si vous ramiez une heure à cette cadence et puissance.
- Watts: puissance en watts. Plus le nombre est élevé, plus la puissance est importante.

Fréquence cardiaque (accessible en option uniquement avec le Kit Cardio: ceinture et Relais-récepteur).

Affiche les battements de coeur par minute

LE CLAVIER:

TIME: Appuyez sur ce bouton pour régler le temps d'exercice.

METERS: Appuyez sur ce bouton pour régler la distance d'exercice.

REST: Temps de repos pour un travail en inter-valles

ON / OFF: Mise En / Hors fonction du moniteur. Le Pm2 se met en marche automatiquement si vous tirez sur la poignée et s'éteint tout seul au bout de 4 minutes d'inactivité.

DISPLAY: par pression vous pouvez afficher à tout moment les informations en:

- Vitesse moyenne
- Temps ou vitesse projetée
- Temps ou distance écoulée
- Watts
- Calories

RECALL: Rappel des performances

FLECHE HORIZONTALE: permet de se déplacer vers la droite quand vous réglez le temps ou la distance d'exercice

FLECHE VERTICALE: incrémente d'un unité le chiffre qui clignote quand vous réglez le temps ou la distance d'exercice.

OK: Validation de votre programmation

Programmer un 2000 Mètres:

Appuyez sur la touche «Meters». Seule la zone en haut à gauche comporte des indications. Le chiffre des Milliers de mètres clignote. Par défaut, la distance pré-programmée est de 2000 M. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur la touche Flèche Verticale autant de fois qu'il faut pour afficher 2. Puis avec la touche Flèche Horizontale, déplacez-vous sur le chiffre des Centaines de mètres. En utilisant la touche Flèche Verticale mettez ce chiffre à 0. Procédez de même pour les dizaines, les Unités (et éventuellement les Dizaines de Milliers).

Programmer un 30 Minutes:

Appuyez sur la touche «Time». Seule la zone en haut à gauche comporte des indications. Le chiffre des dizaines de minutes clignote. Par défaut, la durée pré-programmée est de 20 Min. Appuyez sur la touche Flèche Verticale autant de fois qu'il faut pour afficher 3. Puis avec la touche Flèche Horizontale, déplacez-vous sur le chiffre des minutes. En utilisant la touche Flèche Verticale mettez ce chiffre à 0. Procédez de même pour mettre les Dizaines de Secondes, les Secondes (et éventuellement les Heures) à 0.

Fonctions annexes

Chaque touche a une double fonction (sauf le ON/OFF). D'abord, en fonction simple, ou alors, en la combinant avec une pression sur la touche OK:

1. Temps ou intervalles intermédiaires

OK + ⏱ Temps intermédiaires: appuyez sur OK et Temps puis, servez-vous des flèches pour établir le temps intermédiaire désiré, puis appuyez sur OK.

OK + ▭ Distances intermédiaires: appuyez sur OK et Mètres puis, servez-vous des flèches pour établir la distance intermédiaire désirée, puis appuyez sur OK.

OK + M OK/Recall(M): Pour avoir la performance intermédiaire affichée, appuyez sur ces 2 touches. La valeur sera affichée pendant 5 secondes dans la fenêtre en bas à gauche, puis celle-ci reviendra à son affichage normal. Par défaut, cette valeur intermédiaire n'est pas affichée sans activation.

2. Facteur de Résistance

OK + 🛏 OK+REST: Appuyez sur ces 2 touches et ramez trois coups jusqu'à ce qu'une valeur apparaisse. La variation des conditions environnantes (altitude, humidité...) change la résistance de l'air. L'ordinateur calcule ce coefficient et vous permet de retrouver en tout lieu, les mêmes conditions de résistance en ajustant le volet. Ce facteur apparaît dans la fenêtre "fréquence cardiaque" lorsque celle-ci est désactivée. Les valeurs typiques vont de 103 (volet à 1) à 223 (volet ouvert à 10).

3. Compteurs odométriques

OK + ▲ Compteur métrique: Affiche la distance parcourue cumulée et peut être remise à zéro. A 99 999m, il recommence à 0. Appuyez sur RECALL(M) pour remettre à zéro. Appuyez sur OK ou ON/OFF pour quitter cette fonction.

OK + ► Compteur kilométrique: Affiche la distance parcourue cumulée en kilomètres et ne peut pas être remise à zéro. Appuyez sur OK ou ON/OFF pour quitter cette fonction.

4. Test d'affichage

OK + /500m ↓ WATT ↓ CAL READY+DISPLAY: L'ordinateur effectue un test automatique de tous les segments. Appuyez sur ON/OFF pour arrêter le test.

5. Mémoire

Après votre entraînement, la touche RECALL (M) vous permet de visualiser votre performance. Par défaut, les intervalles sont de 2 minutes ou de 500 mètres. Ces valeurs sont gardées en mémoire jusqu'à ce que la roue soit à nouveau actionnée par la chaîne.

6. Option Fréquence Cardiaque

Cet ordinateur est préprogrammé pour recevoir et afficher la fréquence cardiaque. Celle-ci sera affichée pendant tout l'entraînement et enregistrée pour une visualisation ultérieure de tous les aspects de votre entraînement. Il faut simplement équiper votre machine avec un récepteur et vous-même avec une ceinture Polar .